

国医大师临床丛书

郭子光养生新论

黄学宽

主
编

郭子光

主
审



科学出版社
www.sciencep.com

郭子光年主新论

郭子光年主新论

郭子光年主新论

国医大师临床丛书

郭子光养生新论

黄学宽 主 编
郭子光 主 审

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是国医大师郭子光教授养生学专著,全面反映了郭教授的养生经验和思路。本书共分为三部分,上篇为郭子光养生理论研究,着重论述郭教授对中医养生理论的研究;中篇为郭子光养生方法研究,详细介绍了郭教授对中医传统养生方法的研究,其中还特创了上班族的综合养生保健法;下篇为郭子光养生保健方案研究,主要介绍郭教授对临床常见疾病的综合保健方案。全书以形、神、精、气为主轴,且处处贯穿郭教授所倡导的养生以“平”为期思想,充分体现了阴阳调和、气血和畅、形神共养、心态平和、家庭和睦、动静结合等养生和谐观,具有十分重要的养生保健研究价值。

本书可供中医药院校师生、临床工作者参考使用,也是中医养生爱好者的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

郭子光养生新论 / 黄学宽主编. —北京: 科学出版社, 2010. 8

(国医大师临床丛书)

ISBN 978-7-03-028587-4

I. 郭… II. 黄… III. 养生(中医)—理论研究 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 158640 号

策划编辑: 陈 伟 曹丽英 / 责任编辑: 陈 伟 / 责任校对: 张 林

责任印制: 刘士平 / 封面设计: 黄华斌

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新 华 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010 年 8 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2010 年 8 月第一次印刷 印张: 18 1/2

印数: 1—2 000 字数: 437 000

定价: 58.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

吾师郭子光教授，男，1932年生，重庆市人，成都中医药大学教授，著名中医学家，全国名老中医，他不仅是中医各家学说专家、伤寒专家，还是中医养生康复学科的开创者，曾受周恩来、邓小平等国家领导人接见。郭教授早年秉承家学，悬壶乡里，1953年结业于西南军政委员会卫生部中医进修学校专修班，1956年考入成都中医学院医学系本科，1960年提前毕业留校，从事中医内科、伤寒、各家学说、养生康复等课程的教学、临床及科研工作至今。他对中医理论颇多发挥与创见，长于内科疾病的治疗，尤其擅长呼吸、心脑血管、血液和泌尿系统等疾病的治疗，疗效卓著，并曾多次出国讲学或传授经验。工作以来，先后在国内外刊物上发表学术论文130余篇，编著或主编医学专著10余部，参编其他医学著作20余种。曾任《成都中医药大学学报》常务编辑、校学术委员会委员、校职称评审委员会委员、国务院学位委员会学科评议组秘书、国家自然科学基金会生物部医学学科专家评审组成员、卫生部全国高等中医药院校教材编审委员会委员、四川省中医药学会常务理事、四川省仲景学说研究会主任委员、四川省卫生厅科技成果评审委员、成都军区总医院学术顾问等职。1987年被评为教授；1991年被成都市教育委员会评为先进个人，同年被四川省教育委员会评为优秀教师；1992年被国务院表彰为对高等教育做出突出贡献者并享受政府特殊津贴。现任四川省康复医学会副会长、四川省中医现代化研究会副会长、四川省海外联谊会养生文化研究会主任、中国残疾人康复协会中医康复委员会常务委员，1998年被四川省政府确定为学科带头人等。2009年被人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局评为全国首届“国医大师”。

在郭教授贤妻、妇科专家冯显逊老师的大力支持下，郭教授的学术成就及威望享誉海内外，其学术思想已列入“十五”国家科技攻关计划项目“名老中医学术思想、经验传承研究”课题进行研究。本书采用了郭教授主编的《中医养生学讲义》（成都中医药大学自编教材）和《中医康复学》的部分内容和精神，特组织编辑出版《郭子光养生新论》，以此作为郭教授从医就教60周年献礼。全书共分为三部分，上篇为郭子光养生理理论研究，着重论述郭教授对中医养生理理论的研究，见解十分独特；中篇为郭子光养生方法研究，详细介绍了郭教授对中医传统养生方法的研究，其中还特创了上班族的综合养生保健法，甚为实用；下篇为郭子光养生保健方案研究，主要介绍郭教授对临床常见疾病的综合保健方案，颇具临床养生保健指导价值。全书以形、神、精、气为主轴，且处处贯穿郭教授倡导养生以“平”为期的思想，充分体现了阴阳调和、气血和畅、形神共养、心态平和、家庭和睦、动静结合等养生和谐观，因而具有十分重要的养生保健研究价值。

本书为学术研究著作，内容精简实用，全面反映了著名中医学家、国医大师郭子光教授的养生经验和思路，是中医药院校师生、临床工作者和中医爱好者的良师益友。由于编者水平有限，书中错漏在所难免，恳望读者指正，以期再版时修正提高。

黄学宽

2010年5月15日于重庆医科大学

目 录

上篇 郭子光养生理论研究

第一章 养生发展概说..... (3)	第四节 养生脏腑经络论 (29)
第一节 养生学含义及背景..... (3)	第五节 养生体质学说 (33)
第二节 中医养生学发展简史..... (6)	第六节 治未病与养生 (35)
第三节 主要学派的养生观 (15)	第四章 衰老与寿夭新识 (37)
第二章 论健康与疾病 (17)	第一节 衰老与寿夭概念 (37)
第一节 健康概念与标准 (17)	第二节 寿夭原因与机理 (39)
第二节 疾病概念与要素 (19)	第三节 衰老过程与表现 (45)
第三章 养生理论探源 (21)	第四节 郭氏心理衰老评级标准 ... (50)
第一节 养生整体观 (21)	第五章 养生抗衰原则 (52)
第二节 养生辨证观 (24)	附 中西方养生观点比较 (55)
第三节 养生哲学思维 (25)	

中篇 郭子光养生方法研究

第六章 修德养性法 (61)	第二节 气质养生法..... (123)
第七章 顺应自然法 (64)	第十二章 运动养生法..... (125)
第一节 因时制宜养生 (64)	第一节 运动养生意义与原则..... (125)
第二节 因地制宜养生 (71)	第二节 传统保健运动..... (127)
第八章 调神养生法 (79)	第三节 养生保健体操..... (139)
第一节 神情失和原因和影响 (79)	第十三章 气功养生法..... (144)
第二节 神情调养当以恬愉为务 ... (81)	第十四章 音乐养生法..... (164)
第三节 疏导不良情绪方法 (83)	第一节 音乐安神疗法..... (165)
第四节 以情制情法 (85)	第二节 音乐开郁疗法..... (166)
第九章 饮食养生法..... (102)	第三节 音乐悲哀疗法..... (167)
第一节 饮食养生原则..... (102)	第四节 音乐激怒疗法..... (167)
第二节 常见饮食品种特点..... (103)	第五节 音乐喜乐疗法..... (168)
第三节 老年人饮食宜忌..... (106)	第十五章 娱乐养生法..... (170)
第四节 药膳原则与分类..... (108)	第一节 舞蹈疗法..... (170)
第十章 起居养生法..... (110)	第二节 风筝疗法..... (172)
第一节 作息有序..... (110)	第三节 钓鱼疗法..... (173)
第二节 劳逸适度..... (113)	第四节 弹琴疗法..... (173)
第三节 戒除不良习好..... (114)	第五节 弈棋疗法..... (174)
第十一章 体质气质养生法..... (117)	第六节 书画疗法..... (174)
第一节 体质养生法..... (117)	第七节 玩具疗法..... (175)

第八节 戏剧疗法·····	(175)	第二十章 按摩养生法·····	(192)
第九节 其他疗法·····	(175)	第一节 按摩常用手法与适应证·····	(193)
第十六章 色彩养生法·····	(176)	第二节 自我保健按摩·····	(199)
第十七章 香气疗法·····	(179)	第二十一章 药物养生抗衰法·····	(204)
第十八章 声音养生法·····	(183)	第一节 养生抗衰方药运用原则·····	(204)
第十九章 针灸养生法·····	(184)	第二节 常用养生抗衰方药研究·····	(205)
第一节 常用十四经保健穴·····	(184)	第二十二章 综合养生保健法·····	(217)
第二节 常用经外保健奇穴·····	(190)		

下篇 郭子光养生保健方案研究

第二十三章 内科常见病养生保健		第二节 肩周炎·····	(263)
方案·····	(223)	第三节 偏瘫·····	(264)
第一节 感冒·····	(223)	第四节 类风湿性关节炎·····	(265)
第二节 咳嗽·····	(224)	第五节 脑外伤后遗症·····	(267)
第三节 喘证·····	(226)	第二十五章 妇科常见病养生保健	
第四节 哮证·····	(227)	方案·····	(269)
第五节 头痛·····	(228)	第一节 月经不调·····	(269)
第六节 耳鸣耳聋·····	(229)	第二节 乳腺增生症·····	(270)
第七节 失眠·····	(232)	第三节 产后缺乳·····	(270)
第八节 痴呆·····	(233)	第四节 更年期综合征·····	(271)
第九节 癫狂·····	(234)	第二十六章 儿科常见病养生保健	
第十节 痫证·····	(236)	方案·····	(273)
第十一节 胃痛·····	(237)	第一节 小儿遗尿·····	(273)
第十二节 胁痛·····	(238)	第二节 小儿多动症·····	(273)
第十三节 腰痛·····	(239)	第三节 婴幼儿腹泻·····	(274)
第十四节 腹泻·····	(241)	第二十七章 男科常见病养生保健	
第十五节 便秘·····	(242)	方案·····	(276)
第十六节 痿证·····	(243)	第一节 阳痿·····	(276)
第十七节 虚损·····	(246)	第二节 早泄·····	(277)
第十八节 诈病·····	(247)	第三节 遗精·····	(279)
第十九节 百合病·····	(249)	第四节 前列腺炎·····	(280)
第二十节 奔豚气证·····	(250)	第二十八章 其他常见病养生保健	
第二十一节 惊恐症·····	(250)	方案·····	(282)
第二十二节 夜游症·····	(252)	第一节 鼻炎·····	(282)
第二十三节 冠心病·····	(253)	第二节 慢性咽炎·····	(282)
第二十四节 高血压病·····	(255)	第三节 痤疮·····	(283)
第二十五节 糖尿病·····	(257)	第四节 雀斑·····	(284)
第二十六节 肥胖症·····	(258)	第五节 斑秃·····	(284)
第二十四章 外伤科常见病养生保健		第六节 荨麻疹·····	(286)
方案·····	(262)	第七节 近视眼·····	(287)
第一节 颈椎病·····	(262)		



上篇
郭子光养生理论研究



第一章 养生发展概说

中医养生学是中医学特有的一门学科,有着独特的理论知识、丰富多彩的养生方法和卓有成效的实践经验,是中医学伟大宝库中的一枝奇葩,为中华民族的繁衍昌盛和健康事业曾做出过重大贡献。本学科具有浓厚的中华民族优秀文化背景,其涵盖内容甚为广泛,与中国传统医、史、文、哲等关系密切,涉及预防、保健、心理、行为、社会医学等多学科领域。

第一节 养生学含义及背景

一、中医养生学的含义

养生,最早见于《庄子·内篇》,在古代称为养性、摄生、道生、卫生、保生等。其中老年养生又称为寿老、寿亲、养老、寿世等。“养”即保养、调养、补养、护养之意;“生”即生命、生存、生长之意。养生,即保养生命。凡遵循自然规律和人体生命活动自身规律,采用各种手段以预防疾病、消除不利健康因素、增强体质以达到益寿延年为目的之过程,就是养生。而中医养生学就是以中医基本理论为指导,研究人体寿夭衰老的原因与过程,探求合理的生活方式与科学的有效方法,以颐养身心、增强体质,达到祛病、抗衰、益寿为目的的一门学科。由于中医养生学独具特色的理论观点、丰富多样而有积极意义的方法手段、普及性与大众化的行为模式,目前已逐渐形成并发展成一门相对独立的新兴学科,虽与保健、疗养、康复等现代医学学科之间有许多相通之处,但不尽相同。

养生与保健不尽相同,保健是指集体和个人所采用的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施,旨在防止疾病、保护健康,而养生的要求则更高,除涵盖保健的所有内容之外,还要追求延年益寿之目标;养生学与疗养学也是不同的,疗养学是以研究各种自然疗养因素对人体的影响及其有效治疗作用的一门学科,即利用外界环境中的气候、空气、日光、海水、矿泉、矿泥、砂等自然资源治疗疾病、增强体质,以及近年来引入的理疗、针灸、气功、中医药等治疗手段,主要对象是慢性病、老年病和职业病患者。当然,养生与康复也不尽相同,康复以研究人体疾病之后如何消除功能障碍、恢复脏腑元气为主要课题,其主要对象是损伤者、慢性病患者和急性热病瘥后诸证,而养生研究范围则更为广泛,以追求健康长寿为目标,不过二者皆属于医学的两个不同学术面,虽各有不同研究对象和范围,但都属于中医学内同一理论体系,二者在方法上有许多共同之处,如体育、气功、按摩、情志、合理饮食及一些自然疗法等,这些既是养生方法,也是康复方法,只是选择性和针对性不同而已,故两者之间关系甚为密切。

从诸子百家、《黄帝内经》以下,代有养生专著专篇传世,而从历代养生著述来看,探索人体寿夭衰老原因、合理生活方式和祛病延年方法等一直都是养生研究的主要内容。其中,生

长老死是个体发育过程中一系列不可逆转的量变和质变过程,是机体生命过程的必然规律,因此研究衰老、长寿之目的,不是违背自然规律去追求长生不死、返老还童,而是遵循自然规律以达到健康长寿,力争“尽终其天年”,即不产生未老先衰,尽可能活到应该活的寿数。人应该活到的寿数,《左传》称:“上寿百二十岁,中寿百岁,下寿八十”,《素问》也有“尽终天年,度百岁乃去”的记载,这与西方学者的认识差不多,即人类寿命相当于其性成熟期(14~15岁)的8~10倍,或细胞分裂50代时,按平均每次分裂周期2.4年推算,也就是大约110~150岁。其中,能享尽天年即自然衰老而死者称为“寿”,不及天年早衰而死者则称为“夭”,然而,因天灾人祸、贫病横夭,实际上能享尽天年的人是非常非常少的,绝大多数的人们都是未老先衰而死,而且年岁的个体差异也很大。中国人的平均寿命为70岁左右,比理论寿命少了50年,这是为什么呢?人们应如何做才能延缓衰老、达到健康长寿呢?这些涉及常人保健、预防疾病和益寿延年等问题,一直都是中医养生学十分关心和研究的重要课题。

中医养生学是临床经验的总结,虽然具有相对独立性,但终究脱离不了中医理论体系的大框架,因此,中医养生学也贯穿了中医学的一切理论特色和良好思想,如整体观念、辨证观点、以正气为主的观点、自我调节观点、顺应自然观点,以及阴阳五行学说等,哲理深邃,内涵十分丰富,于认识人体生命本质、疾病寿夭、抗衰延年方面独具风格。而在具体中医养生方法上,则强调合理的生活方式和自身的抗衰潜能,并利用生命活动中原本需要的空气、阳光、饮食、水等物质,或运动、安静、文娱、寒温等不可缺少的能量,或语言、声音、音乐、行为等已经适应了的信息。总之,充分利用人体与环境在进行物质、能量、星系交换过程中的一切正常因素来达到养生保健、延年益寿之目的。除此之外,还有一些特殊抗衰方法,如参禅打坐、气功导引、方药补养等,无不旨在激发自身抗衰潜能以益寿延年。这些方法的突出特点是:有病治病、无病防病、健身强体、益寿延年,对人体无任何伤害,且简便易行,人人可为。

随着社会文化生活水平的提高,人们对健康长寿的期望值也越来越高,而中医养生可与每个人的一生相始终,未病之时、患病之际、病愈之后都有相应养生的必要,且对不同体质、不同性别、不同地区的人也有相应的养生措施。因此,中医养生学目前正成为大家自觉与自发的保健行为,而且人们还把养生保健看做是自己生命过程中不可缺少的重要组成部分。可见,加强中医养生学的研究和推广普及,显得尤为迫切和必要。

二、中医养生学的背景

中医养生学的产生是与中国古老深厚的社会文化背景分不开的,所以中医养生学的特色就是中国传统文化底蕴。在中医养生学还处于萌芽阶段的春秋战国时期,已出现了诸子蜂起、百家争鸣、群星璀璨的文化黄金时代。诸子百家所阐述的哲理及其对事物的观察、认知与处理方法,是古代社会、自然各个领域的经典准则。这些准则就是中国传统文化的程序模板,无论人文、伦理,抑或学科分支系统的观念、理论和方法无不深刻地反映出这个社会文化背景。而在这个背景中虽然有着各种流派和观点的争鸣,但对中医养生学影响甚深的一些基本观念还是一致的,如“天人合一”观、恒动恒变观、气一元论等。

老子《道德经》说:“人法地,地法天,天法道,道法自然”。后来董仲舒更说得明白:“天人之际合而为一”,“天”指天地自然,人是自然万物的组成部分,生于天地,长于天地,与万物同

源,与万物一体,其中也包括人与人(社会)一体,“天人合一”则揭示了人与自然是一个有机整体,人与社会也是一个有机整体,人若能与之相应则利于养生,如《管子·五行篇》云:“人与天调,然后天地之养生”。马王堆简书《十问》中记载:“君若欲寿,则察天地之道”。“天人合一”观即整体观念,是中国传统文化最基本的观念,以宏观观察和横向研究为特点,比较轻视具体的实物分析,不大注意局部的细枝末节。而现存最早的医学著作《黄帝内经》就照搬了“天人合一”程序,如“人与天地相参,与日月相应也”、“人与天地之气生,四时之法成”等论述,说明人的生理活动和病理变化都要受到天地自然的影响,而出现与之相应的同步变化,并进而把人体自身也看作是一个“小天地”,即一个小整体,并提出“形神一体”、“形气一体”、“五脏相关”等理论,这些都是整体观念的具体体现。这种整体观念贯彻在中医诊治疾病的方法上就是“辨证论治”,贯彻在中医养生学上则为“辨证施养”,通过辨别自然因素(如时序环境等)、社会因素(如神情喜恶等)和体质因素(如素体禀赋等),即因时因地因人而异进行养生。可见,整体观念全面贯彻于中医药学的理法方药之中,同时也成了中医养生、防病、保健的突出特色之一。

被誉为“科学之祖”的《易经》,就是一部讲变化、讲运动的书。《易·系辞》云:“穷神知化,德之盛也”,韩康伯注《易经》谓:“神也者,变化之妙,极万物而言”。这里的“神”即是变化,广义的“易”是指无限的变化,变化至无限即相当于“不变”。此即《道德经》所谓“天下万物生于有,有生于无”的意义。动则能久已形成了共识,正如《吕氏春秋·尽数》中指出:“流水不腐,户枢不蠹”。先秦诸子认为动变中的万事万物,每种状态中都存在着相反相成的阴和阳两种力量,此即恒动恒变的力量源泉。正如《老子》所云“万物负阴而抱阳”,《庄子》所谓“易以道阴阳”之义。《内经》全面运用诸子恒动恒变观念和阴阳之说阐释了人体生理病理、疾病诊治、养生保健等问题,使之成为了中医学又一重要的基本观念。如《内经》云:“成败倚伏生于动,动而不已,则变作已”、“阳化气,阴成形”、“故非出入则无以生长壮老已,非升降则无以生长化收藏”、“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也,治病必求治其本”。故临证时“察色按脉,先别阴阳”,养生时当“法于阴阳,和于术数”。可见,调节阴阳使之恢复平衡协调,便成为中医诊治疾病的总原则,同时也是中医养生的基本原则。

气一元论的观念则认为,天地自然是一个整体,人与天地自然也是一个整体,其间是什么东西在升降出入、消长进退呢?是“通天下一气耳”。在天称“天气”,在地称“地气”,在人称“人气”(人体内各种气的总称),统称“大气”。天地万物都是由气构成的,由气联系成为一个有机整体,而万物的多样性只不过是“同气异形”而已。正如《庄子》所谓:“至大无外,谓之大一,至小无内,谓之小一”,《老子》说:“至柔莫过于气,至坚莫过于气”,《淮南子·说山》云:“天二气则成虹,地二气则泄藏,人二气则成病”。认为天地自然的变化都是阴阳二气相反相济的结果。自然界要安定,人体要健康无病,必阴阳二气“不失其序”。就中医学而言,简直“无气不成书”。如《灵枢·决气》云:“余闻人有精气津液血脉,余意以为一气耳”,《素问·生气通天论》云:“天地之间,六合之内,其气九州、九窍、五脏、十二节,皆通乎天气”。这样,人与天地自然就成为一个有机整体了。由于运动方式和功能的不同,人体之气又有元气、宗气、营气、卫气、经络之气以及心气、脾气、胃气、肝气、肺气、肾气等脏腑之气的区别。气血津液精神的生理活动叫做“气化”,脏腑经络骨肉脉管等的功能叫做“气机”。因此,无论人的生理病理、养生治疗,都离不开对气的认识和调理。

第二节 中医养生学发展简史

中国古代养生的起源,可追溯到上古时期,而在其后数千年的中医药学发展史中,记载了我国劳动人民同疾病作斗争的丰富实践,也反映出先辈们有关养生的成就和业绩。从中医养生学的学术思想、理论与方法、成就,以及养生事业的发展来看,其发展大致可分为如下几个时期。

一、先秦时期

在原始社会,先民们过着茹毛饮血的生活,他们为了生存而与大自然展开艰苦的搏斗,到了旧石器时代后期,由于火的发明,改变了先民的食性,而熟食便是食养、食疗的伊始。而火的应用,使先民能照明防寒、恐跑猛兽,增强了保护自己的 ability,它同时也是灸、熨等疗法的起源。到了新石器时代,石器、骨器的出现,而有砭石、石针的应用,人的寿命也随着增长。而在长期采集、狩猎与森林之间,听百鸟之鸣,闻山涧松涛之声,观飞禽走兽之姿,感于心、动于情,随而模仿之,便是音乐、歌、舞、导引、体育等养生保健方法的发端。商代殷都废墟的甲骨文是我国最早出现的比较成熟的文字,已有一些关于个人卫生(如沫、浴)和集体卫生(如大扫除称为寇帚)的文字,还有“疾言”(语言障碍或失语症)、“疾耳”(耳鸣或听力障碍等)、“疾首”(头痛)等,以及使用针灸、按摩、导引、热熨等,这些都是属于养生康复治疗内容的记载。总之,原始的医疗活动中就已孕育着传统养生学的萌芽。

春秋战国时期,奴隶社会趋于瓦解,封建社会逐步确立,社会生产力显著提高,科学文化进步很快,诸子百家总结了各个领域的经验,并上升为理论,其中也包括了许多有关养生学的精辟论述,这些论述被当时医家所吸取,以《黄帝内经》为代表,奠定了中医养生学的理论基础,形成了中医养生方法的一般原则。即在理论上确立了气一元论下的整体观、恒动观,以及在整体恒动观念指导下的炼形、保精、裕气、全神的养生原则和方法。这一时期有关养生的探索论述内容相当丰富,如《老子》说:“人法地,地法天,天法道,道法自然”;《庄子》云:“天地者,万物之父母也”;《管子·形势》说:“天覆万物而制之,地载万物而养之,四时生长万物而收藏之”;荀子也提出“制天命而用之”,说明人是万物的组成部分,而与万物同源。故《吕氏春秋·知分》进一步说明:“凡人物者,阴阳之化也。阴阳者,造乎天而成者也。”人生于天地,长于天地,与天地一体,必定与天地相应。因此,顺应天地便成为养生的基本法则。所以,《管子·五行》又说:“人与天调,然后天地之养生。”《吕氏春秋·尽数》也说:“圣人察明阴阳之宜,辨万物之利以便生。”医家则吸取了这些原则,如马王堆出土简书《十问》云:“君若欲寿,则察天地之道。”总之,诸家皆认识到人与天地自然为一体,养生必然与天地自然相适应的原则。只不过老、庄主张相对消极地顺应自然,管子主张主动顺应自然,荀子主张积极改造自然而已。至于从整体如何与天地相应而养生,《周易》提出了“一阴一阳之调运”的整体阴阳协调思想。

关于对健康概念的理解,《尚书·洪范》记载了周武王和箕子讨论“五福”的论述,实具广义健康的含义。所谓“五福”:“一曰寿”,指享有高寿;“二曰富”,指经济富裕;“三曰康宁”,指无疾病;“四曰修好德”,指长久的善美;“五曰考终命”,指善终天年。“五福”涉及身体无病、

经济条件、社会地位、精神状况、延年益寿等方面,显然已认识到人与社会是一个有机整体。而要达到健康的完满状态,已不是一个纯粹的医学问题。广义的健康当指身体上、精神上和社會上的完满状态,而不仅仅是无病或虚弱。

形神兼调的养生观念在这一时期也被诸家所肯定。如《老子》认为:“淡然无为,神气自满,以此为不老药”;《管子·七观》指出:“百题从心”;《韩非子·解老》亦说:“神不摇于外则身全”等。都认识到在心神的主宰下,人的自身也是一个统一的整体,且神与形、心与身都是互相影响的。诸家非常强调精神因素的致病作用,认为情绪波动、精神抑郁、紧张,是许多疾病的发病原因,如《管子·内业》指出:“忧郁生疾,疾困乃死”;《吕氏春秋·知分》亦说:“感私伤神”。所以,先秦诸子在养生中都首重养神。大体道家以精神恬静为原则,如《老子》主张“清静虚无”,《庄子·在宥》亦谓“至虚极,守静笃”,其在《刻意》篇认为:“平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭”;儒家以精神振作为原则,如《礼记·中庸》提倡“君子以自强不息”便是;杂家兼取儒道二家之意,主张人之情志、精神,既不可不用,也不可太过,如《吕氏春秋·情欲》说:“天生人而使有贪有欲。欲有情,情有节,圣人修节以欲,故不过行其情也。”其在《贵生》中说得更清楚:“夫耳目鼻口,生之役也。耳虽欲声,目虽欲色,鼻虽欲芬香,口虽欲滋味,害于生则止”。道家主静的思想,导致了静坐和呼吸吐纳等气功方法的出现,老子在《道德经》中就有“虚其心,实其腹”的记载;《庄子》已讲到:“堕肢体,黜聪明,离形去知,同于大道,此为坐忘”,就是指的静坐功,并在《刻意》篇中描述了“吹嘘呼吸,吐故纳新”的吐纳法。医家十分重视并吸取了这些有效的养生方法。马王堆简医书《十问》所云:“是故道者发明唾手,循辟(臂)摩(摩)腹,从阴从阳,必先吐陈”;“息(呼吸)必探(深)而久,新气易守,宿气为老,新气为寿。善治气者,使宿气夜散,新气朝聚。”这是气功、吐纳养生见诸于医籍中的最早记载。

先秦诸子不仅认识到精神、情志的致病作用,还观察到情志有互相制约的功能,因而也可通过外界的刺激而调节精神以养生,于是创造了诸如情志、精神养生方法。如《吕氏春秋·侈乐》指出:“乐之有情,譬之若肌肤形体之情性也”,其《音初》还说:“凡音者,产乎人心者也。感于心则荡乎音,音成于外而化乎内”。音乐是人之感情的流露,但也可以动人之情志。《白虎通·礼乐》分析了各种乐声引起的情志变化:“闻角声莫不惻隐而慈者,闻徵声莫不喜养好施者,闻商声莫不刚断而立事者,闻羽声莫不深思而远虑者,闻宫声莫不温润而宽和者也”,提出“调和五声以养万物”,实际上已提出了用音乐来进行养生的方法。

关于合理化生活以养生的方式,包括起居、饮食、锻炼、卫生等,诸家的论述就更多了。如《管子·形势》所说:“起居适,饮食节,寒温适,则身利而寿命益。起居不适、饮食不节、寒温不适,则形体累而寿命损。”这是具有代表性的养生观点。《吕氏春秋·达郁》篇还指出:“凡人三百六十节,九窍五脏六腑,肌肤欲其比也,血脉欲其通也,筋骨欲其固也,心志欲其和也,精气欲其行也。若此,则病无所居,而恶无由生。病之由,恶之生也,精气郁也”。文中表述了百病多起自“郁”,包括精神、情志之郁,脏腑气机之郁,精气脉血之郁等,所以养生之法当以“通”为贵。故《论衡·命气》在阐述运动养生法的作用时说:“形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”体育运动就是使其精气流通,从而达到养生之目的,故《吕氏春秋·尽数》中以“流水不腐,户枢不蠹”为象征意义作了说明,至于讲究个人卫生和环境卫生以利养生,早在殷商时代的甲骨文中就有记载,在《周礼》中还记载了污水和粪便的处理,这些与《吕氏春秋·尽数》中所谓“毕数之务在乎去害”的思想是一致的,都能说明当时人们已经认识到环境卫生对人体养生和健康的重要性。

先秦时期最能反映医家思想和方法的代表著作当数《黄帝内经》。《内经》受诸子百家学术思想的影响很深,充分吸收了各家有关养生的认识、经验与成就,结合先辈们长期医疗、养生实践所积累的丰富而宝贵的经验大加发挥和具体化,为中医养生学理论体系的建立奠定了基础。《内经》对中医养生学理论体系的贡献主要有如下几方面。

首先,奠定了以整体研究方法作为中医养生学的方法论基础,反映为贯穿于整个中医养生学领域的整体观。其主要观点有三:

(1) 把人与自然视为一个整体来研究人的生长壮老已的生命规律,从而提出顺应自然的整体养生原则。例如《素问·保命全形论》认为:“人以天地之气生,四时之法成”,《灵枢·邪客》则以“人与天地相应”概括之。自然界的变化、春夏秋冬、气候环境、昼夜寒暑等,无不影响着人的生命规律,人必须顺应自然才能养生。

(2) 把人与社会视为一个整体来研究人体的养生规律。如《素问·移精变气论》说:“往古人居禽兽之间,动作以避寒,阴居以避暑,内无眷慕之累,外无伸宦之形。此恬淡之世,邪不能深入也。当今之世不然,忧思缘其内,苦形伤其外……所以小病必甚,大病必死。”已充分注意到社会、情志因素的重要性。《素问·四气调神大论》要求人们:“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕”。其内容实际上就是养生问题,而且不仅是个人问题,也是一个社会问题。

(3) 把人的自身视为一个整体,认为五脏相关、形神一体、形气一体,人的一切生命活动都是在心神主宰下的统一整体。《素问·灵兰秘典论》指出:“主明则下安,以此养生则寿……主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤,以此养生则殃。”在先秦历史背景下,《内经》奠定的整体研究方法论基础,能充分发挥诸子百家的认识优势,从而奠定了一个非常科学的中医养生理论体系。

其次,《内经》对人体生命的起源、生长壮老已的生命规律以及衰老都做了整体的科学论断。如《素问·宝命全形论》云:“天地合气,命之曰人”,《灵枢·本神》曰:“生之来谓之精,两精相搏谓之神”等。《素问·上古天真论》对生、长、壮、老、已生命规律的科学观察和概括,不仅注意到了年龄阶段的变化,还注意到了性别上的生理差异,指出人体衰老的根本在于先天禀赋之精,而导致早衰的重要原因又有后天之情志、起居、饮食、纵欲、过劳等,因而要“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神聚,而尽终其天年,度百岁乃去”,探明了养生防老的一些关键环节。

最后,《内经》确立了一整套中医养生原则,并提出了许多行之有效的办法。这些原则包含后世养生学说总结的协调阴阳、顺应自然、形神俱调、调养脏腑、疏通气血以及因地因时因人制宜等,便可归结为保精、裕气、养神、炼形八个字。《内经》中提出的养生“术数”,包括修身养性、顺应自然、神情调摄、饮食起居、劳逸结合、运动锻炼、戒除不良习好以及导引按摩、针灸、气功、药物等许多养生方法,这些对后世中医养生学的进一步发展以及丰富养生方法、提高养生功效等都有十分重要的作用。尤其需要说明的是,《内经》中还明确指出了“治未病”这一预防为主的原则,将养生和预防疾病密切结合在一起,则具有极其重要的意义。

二、两汉魏晋时期

两汉魏晋时期在养生方面以积极探索各种养生方法为显著特点,广为探求养生的方法除前期已有者外,甚至还包括炼丹、服石、神仙之术。在本阶段中,气功、体育、药补和许多自

然疗法与精神疗法等也得到了充分的发展。

秦统一中国以后,秦始皇及后来的汉武帝都是长生不老的热烈追求者,社会上也因此出现了一批自称持有长生术的方士以及得道的神仙,于是乎,炼丹术、服石法、神仙术以至房中术之类的养生书籍充斥天下,虽不少人深受乱服丹石之苦,但可见当时对长寿之法的探求十分热衷,从另外一方面也促进了对中医养生法的探索。对后世养生影响较大的各种导引法在此阶段也很盛行。

孙思邈在《备急千金要方》中记述了三国时期曹操向长寿老人皇甫隆请教养生之道的一段交往,其导引风气之盛行可见一斑。曹操问之云:“闻卿年出百岁,而体力不衰,耳目聪明,颜色和悦,此盛事也。所服食施行道引,可得闻乎?”皇甫隆介绍说:“当闻道人蒯京已年一百七十八,而甚丁壮,言人当朝朝服食玉家,琢齿使人丁壮有颜色,去三虫而坚齿。玉泉堵,口中唾也。朝旦未起,早漱津令满口乃吞之,琢齿二七遍。如此者乃名曰炼精。”早晨诱使分泌大量唾液吞服,认为能使人祛病、坚齿、健身、恢复色泽。此种养生方法属导引范围,当时十分盛行,也为后代医家所采用。这个时期,各种自然调养法也在民间广泛流行,如具有治疗作用的泉水被称为“神泉”、“圣水”,而被人们用来养生治病。张衡《温泉赋》就有“温泉有治病之功,亦可延寿保健”的记载。

本时期中对养生贡献较大的医家有华佗、张仲景、葛洪等。据《三国志·华佗传》记载,华佗不仅是一位伟大的中医外科学家,而且通晓养性之术,年百岁而尤有壮容。认为“人体欲得劳动,但当不极尔。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也。是以古之先者为导引之事,熊经鸱顾,引挽腰体,动诸关节,以求难老。吾有一术,名曰五禽之戏,一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。亦以除疾,并利蹄足,以当导引。体中不快,起作一禽之戏,沾濡汗出,因上着粉,身体轻便……”他积极主张人体要活动,以使气血流通,但又不宜过劳。

华佗所创编的五禽戏,系模仿五种禽兽的神态和动作,结合导引、行气、吐纳等功法而组成,能外炼筋、骨、皮,内炼精、气、神,使血脉流通,筋强腰固,脾胃健运,且具有动静相兼、刚柔相济的特点,是一套结构严谨、动作简朴而有比较协调、容易推广的运动养生法。他的弟子吴普施行五禽戏法,至“九十余,耳目聪明,齿牙完坚”。后世据此还发展成不少流派,形成各种各样的五禽戏套路,大部是根据上述记载,参考其他导引术发挥而成。可见华佗五禽戏,在养生强体方面有很大影响,并流传到日本、东南亚和欧美各国。

伟大医学家张仲景(150—219)也非常重视养生,他曾批评那些不注意养生的人说:“怪当今居世之士,曾不留神医药,精究方术,上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全,以养其生。”他倾毕生精力总结了我国汉代以前的医学经验,其中也包含了养生学方面的成就。他提出的辨证论治原则,既是中医临床医学的理论支柱,也是中医辨证养生的指导思想。因为在采取任何养生措施之前,都要根据养生者精气神和体质、气质等不同情况进行辨证养生,确定具体养生方法。他在《金匮要略·脏腑经络先后病》篇里承《内经》“治未病”的思想提出:“若能养慎,不令邪风干忤经络,适中经络,未流传脏腑,即医治之,四肢才觉重滞,即导引吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞。更能无犯王法禽兽灾伤,房室无令竭乏,服食节其冷热苦酸辛甘,不遗形体有衰,病则无由入其腠理。”即未病之时,要知调控以防病,已病之初邪气轻浅,要见微知著,抓紧早期调理以利养生,在《金匮要略·禽兽鱼虫禁忌并治》还指出:“凡饮食滋味以养于生,食之有妨,反能为害……所食之味,有与疾相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾”,都体现了预防性养生的思想。他在《果实菜谷禁忌并治》中开列的许多腐败、不洁、不成熟果实不

宜食用,以及果菜谷物等配合烹食的宜忌,也值得在养生中借鉴。

在此历史阶段中,晋代葛洪著有《抱朴子》,其《内篇》是重要的养生著作,主张用药物、气功、炼丹之术以求长寿。晋代嵇康著《养生论》、北齐颜之推的《颜氏家训·养生篇》、梁代陶弘景的《养生延命录》等,都是此期的重要养生著作。他们反对炼丹成仙之时弊,提倡长寿必懂养生之道,重在保养精气神。方法上主张弃厚味、饮清泉、浴阳光、节色欲、服补药,要积极进取,认为养生不是苟且偷生。

此外,成书于东汉时代的中药专著《神农本草经》把药物分为上、中、下三品。其中补养类为上品,如人参、黄芪、茯苓、地黄、杜仲、枸杞子等,计 120 多种,多具有补益强身、抗老防衰之功效,提倡以药物增强身体健康,后世医家据此而创制了不少抗老防衰的方药。1972~1974 年在长沙马王堆发掘的汉代墓葬中发现了一些养生资料,如彩绘的《导引图》、《养生方》、《却谷食气》、《十问》等,这批古书据学者考证,多数是战国中后期至秦初时期写成的。《导引图》主要介绍了 44 幅导引身姿,包括呼吸运动、徒手运动和一些利用器械的运动;《养生方》是一部以养生为主的方书;《却谷食气》、《十问》也介绍了一些养生理论和技艺。这些宝贵文献都是本时期内积极探索养生方法的记载。

三、隋唐时期

隋唐时期,道、儒、佛思想盛行,三家之说互相渗透、融合并影响着当时整个社会,包括影响到了这一时期的中医养生学。此期,由于吸收、融合、汇通了道、儒、释的一些理论观点,养生方法在内容上得到了进一步充实、丰富和发展。隋代巢元方撰《巢氏病源补养宣导法》,唐代孙思邈撰《备急千金要方》、王焘撰《外台秘要》都是这一时期在养生学上富有代表性的著作。

唐代,在“贞观之治”的盛世里,由于生产力的发展和社会的安定,人们生活水平相对提高,对健康长寿的要求也高了,从而促进了中医养生学术的大发展。如孙思邈撰《备急千金要方》一书中吸取了《内经》、扁鹊、华佗、老子、列子、葛洪、彭祖等医、道、儒以及释家养生思想与成就,其中的《养性》一篇,是我国历史上较为全面而系统的养生学著作。所谓“养性”即养生,有习以成性之意,其要点有五:

(1) 陶冶性情。主张“耳不妄听,口无妄言,心无妄念”,实际意思是要求保持情绪稳定,凡影响情绪的因素都尽量不介入,而且要“常念善勿念恶,常念生勿念杀,常念信勿念欺”,要求多想积极的,少想消极的,以增强生趣和生命的活力。

(2) 生活有常。要做到劳逸有节制,起居有规律,寒温适度,顺应自然,实际上是提倡生活的合理化、规律化、避免任性和不良习染。

(3) 饮食有节。主张少食一切大荤厚味,宜清淡食品,不饥不饱,不寒不热。认为丰饶之地,人多早夭,瘠薄之地,人多高寿,享用太丰常常是许多疾病的重要原因。主张要少食肉、多食饭及蔬菜。

(4) 动静结合。孙氏不完全赞成单纯“静以养生”的方法,认为安居不动会导致经脉壅滞,要“摇动肢体,导引行气”,动静结合。他采用的“老子按摩法”和吸取殊方异域的“天竺国按摩法”,就是两套简便易行的体操,几乎包括了后世“八段锦”的全部动作。

(5) 药养。常采用牛乳、黑芝麻、黄芪、白蜜、枸杞子等药进行补养。

孙氏既言之,又行之,他自己就活了 100 余岁,成为中国历史上的长寿之人。然而这些